

# CAP 33 est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS), et les Comités sportifs départementaux.

## CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

## Plus de 100 disciplines sportives

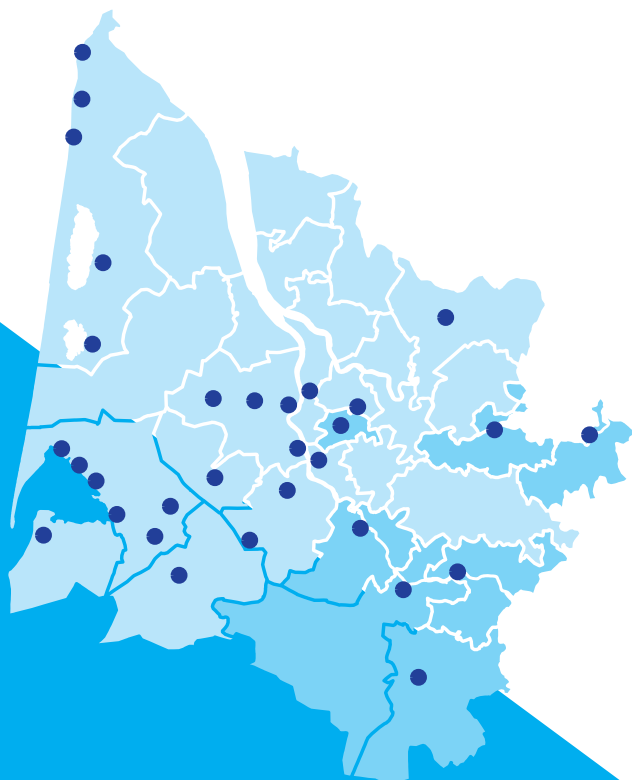
Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

## En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

## C'est aussi 31 centres en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Cestas 06 08 37 49 42	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07		
Castillon Pujols * 06 72 30 36 06		

\* CDC = Communauté de Communes



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

Les animations CAP33 sont couvertes en responsabilité civile par la commune ou la communauté de communes auprès d'une société d'assurance. Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.

## Renseignements et inscriptions

Moisan Jimmy

Pôle Sport Jeunesse

📞 06 20 96 05 98

📧 Jimmy.moisan@mairie-leognan.fr

📱 Facebook CAP33Léognan

## 3 formules sont à votre disposition :

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives. *Elles sont gratuites et sans inscription.*

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. *Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications au dos du dépliant.*

### LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes. *Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.*

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME HIVER 2024  
COMMUNE DE LÉOGNAN



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stretching** (sauf 26/02) **12h15-13h15**  
▶ Salle de danse
- ▶ **Yoga 18h-19h** ▶ Salle Branon  
(10 places max,  
inscription au 06 20 96 05 98)
- ▶ **Cuisse abdos fessiers** (sauf 26/02)  
**18h-19h** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Fitness Tendance 20h30-22h**  
▶ Foyer municipal

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne**  
**9h-11h** ▶ Place du marché
- ▶ **Energym** (sauf 27/02) **10h-11h**  
▶ Foyer municipal
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne**  
**14h30-16h30** ▶ Place du marché
- ▶ **Badminton 18h-20h30**  
▶ Halles de Gascogne

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Badminton 18h-20h30**  
▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Initiation chant et expression  
vocale 17h30-18h30** ▶ Maison des  
Associations (le 28/02 inscription  
recommandée au 06 20 96 05 98)

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne**  
**9h-11h** ▶ Place du marché
- ▶ **Stretching** (sauf 29/02) **17h-18h**  
▶ Foyer municipal
- ▶ **Yoga 18h-19h** ▶ Salle Branon  
(10 places max,  
inscription au 06 20 96 05 98)
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne**  
**14h30-16h30** ▶ Place du marché
- ▶ **Fitness Tendance 20h30-21h30**  
▶ Foyer municipal

## Vendredi (sauf 1/03)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Gym bien-être 11h-12h**  
▶ Foyer municipal

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation voiture Télécommandée**  
**10h-12h30** ▶ Halles de Gascogne  
(sur inscription possible,  
session de 15min)
- ▶ **Démonstration entraînement voiture  
télécommandée 14h-17h**  
▶ Halles de Gascogne  
(Dimanche 25 février Compétition  
régionale de RC Drift 9h-17h  
Halle de Gascogne)

## Informations pratiques

- ▶ Concernant les cours de remise en forme, cuisse abdos fessiers, fitness tendance, energym, stretching pilâtes, gym bien-être et yoga il n'y a pas de prêt de matériel (*tapis, poids*)
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

### Associations partenaires de CAP33

OMS ; LEOFUN ; LEOGYM ; Marche et Découvertes ; ACL ; Talons Pointes ; Shradha Viniyoga ; Project33 ; École chant 33

### Accueil des enfants sur les lieux d'activités

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Archery Battle 14h-16h** ▶ Foyer municipal

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Mini tennis 10h-12h** ▶ Halles de Gascogne  
**Badminton/Tennis de Table 14h-16h**  
▶ Halles de Gascogne

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Battle Archery 10h-12h**  
▶ Halles de Gascogne  
**Escrime 14h-15h** ▶ Halles de Gascogne  
**Tennis de Table 15h-16h**  
▶ Halles de Gascogne

## Jeudi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

**Badminton 14h-16h** ▶ Halles de Gascogne

## Vendredi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

**Battle Archery 10h-12h**  
▶ Halles de Gascogne  
**Mini tennis 14h-16h** ▶ Halles de Gascogne